

給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～

令和7年 5月号

新緑の香りがすがすがしい季節となりました。私たちが健康を保ち成長するために、1日にとることが望ましいエネルギーや栄養素の量を示したものが食事摂取基準です。3回の食事の中で、偏りなくとることが大切です。成長期である中学生の時期は、どのように栄養をとるとよいでしょうか。今回は、中学校給食の栄養について紹介します。

中学生が1日の食事に必要な栄養量はどれくらいでしょうか？



中学生と成人(30～49歳)の食事摂取基準の比較

身体活動レベルはⅡ「ふつう」(通常の授業・通学・家事手伝い・軽いスポーツを含む。)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
12～14歳(男)	2,600	60	1,000	9.0
12～14歳(女)	2,400	55	800	12.5
30～49歳(男)	2,750	65	750	7.5
30～49歳(女)	2,050	50	650	10.5

成長期にある中学生は、成人と比べて体をつくるもとになるカルシウムや鉄がとても多く必要になります。

*参考：(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2025年版より)

中学校給食の1食の栄養量の目安(学校給食実施基準)抜粋

1食	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
	830	27～42 エネルギーの13～20%	450	4.5

1日に必要な栄養量の1/3を給食でとるように示されています。家庭での不足が考えられるカルシウムや鉄は1/3より多く設定されています。

*参考：(文部科学省「学校給食実施基準」2021年4月施行より)

給食は体づくりに必要な栄養バランスのよい食事です～

副菜(野菜・芋・きのこ・海藻などを使った料理)

主菜(肉・魚・卵・大豆製品を使った料理)

牛乳(牛乳・乳製品)

汁物・果物(主食・主菜・副菜で足りないものを補う)

主食(ごはん・パンなど)

給食の献立は、必要な栄養量を摂取できるように主食・主菜・副菜・汁物・牛乳などをそろえています。様々な食品を食べることで必要な栄養素をバランスよくとることができます。

給食の飯碗ラインについて

中学生に必要なエネルギーを補うため、主食のごはんをしっかり食べましょう。給食の飯碗の内側には、ごはんを盛り付ける目安になるラインがついています。上のライン(オレンジ色)は、中学生に必要なごはんの量を示しています。



上のライン(オレンジ色)まで盛り付けましょう。